



El poder de un médico de atención primaria

MEJORE SU SALUD
Y AHORRE DINERO

Página 3

EN ESTA EDICIÓN

El poder de un médico de atención primaria

PÁGINA 3

Ahorre dinero con atención preventiva

PÁGINA 4

Depósito directo de pensión

PÁGINA 4

Telesalud está disponible a través de MAPD

PÁGINA 5

Tarjetas de identificación BSC disponibles ahora

PÁGINA 5

Búsqueda de Palabras FYB

PÁGINA 6

Receta: Paella de pollo y pimientos

PÁGINA 7

Gran inauguración del centro de salud Solidaritus

PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISOS: EMPATÍA

Escucharemos
y valoraremos
los sentimientos
de los demás.

Aviso No Discriminación

Plan de Salud de Jubilados de la UEBT

La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC no excluye a las personas o los trata de manera diferente debido a su raza, color, origen y nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

La UFCW y el Fondo de Empleados:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para comunicarse eficazmente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas
 - Información escrita en otros formatos (impresión grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el Gerente de Cumplimiento.

Si usted cree que la UFCW y el Fondo de Empleados no han proporcionado estos servicios o discriminado de otra manera en base a la raza, color, origen nacional, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja con:



For Your Benefit es la publicación oficial del Plan de Salud de Jubilados de la UEBT. Se han realizado todos los esfuerzos posibles para proporcionar información correcta y completa sobre los beneficios particulares, pero este boletín no incluye todas las disposiciones, limitaciones y exclusiones que rigen, que pueden variar de un Plan a otro. Consulte la Descripción Resumida del Plan, el Documento del Plan, la Evidencia de Cobertura y el Formulario de Divulgación (“Documentos Gobernantes”) para obtener información sobre el gobierno. En caso de conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos Gobernantes, los Documentos Gobernantes prevalecerán. Como siempre, la Junta de Fideicomisarios del Plan de Salud de Jubilados de la UEBT retiene la autoridad discrecional única y completa para determinar la elegibilidad y el derecho a los beneficios del Plan y para interpretar los términos de los Planes. La información de estos artículos es solo para uso general y no debe tomarse como un consejo médico. En caso de emergencia, le recomendamos que llame al 9-1-1.

1000 Burnett Avenue, Suite 110
Concord, CA 94520

2200 Professional Drive, Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • UFCWTRUST.COM

la UFCW y el Fondo de Empleados llamando al: (800) 552-2400
Atención: Gerente de Cumplimiento Fax: (925) 746-7549
P.O. Box 4100, Concord, CA 94524-4100

Puede presentar una queja en persona o por correo o fax. Si necesita ayuda para escribir una queja, el Gerente de Cumplimiento está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja por derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica a través del Portal de Quejas de Derechos Civiles, disponible en <http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos 200 Independence Avenue, SW Sala 509F, HHH Building, Teléfono: (800) 368-1019 Washington, D.C. 20201 (800) 537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-999-1999.

繁體中文 (Chinese)

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-999-1999。

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-999-1999.

한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-999-1999 번으로 전화해 주십시오.

Tagalog (Filipino)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-999-1999.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-999-1999.

(Arabic) عربي

ملحوظة: إذا كنت تتحدث انكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-999-1999.

(Persian, Farsi) فارسی، فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-999-1999 تماس بگیرید.

Kreyòl Ayisyen (French Creole, Haitian Creole)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-999-1999.

Français (French)

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-999-1999.

Polski (Polish)

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-999-1999.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-999-1999.

Italiano (Italian)

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-999-1999.

日本語 (Japanese)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-999-1999 まで、お電話にてご連絡ください。

Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-999-1999.

El poder de un médico de atención primaria

En un estudio reciente de reclamos pagados para todos los planes (planes Activos y para Jubilados que no son de Medicare), la oficina del fondo encontró que la mayoría de los miembros con los casos de salud más catastróficos no tenían un médico de atención primaria (PCP). ¿Por qué esto importa?

Al establecer una relación con un PCP a largo plazo, su médico o médica le conocerán personalmente, conocerán sus inquietudes de salud y estarán mejor equipados para ayudarle a manejar esas inquietudes. Una relación a largo plazo con un PCP puede ayudarle a detectar y controlar una amplia gama de problemas de salud.

Un PCP puede enseñarle cómo llevar un estilo de vida más saludable, proporcionarle los medicamentos necesarios, detectar enfermedades y recomendarle especialistas cuando los necesite.

Busque un PCP que se ajuste a sus necesidades. Recuerde, el fondo paga la mayoría de las visitas de atención preventiva con un PCP dentro de la red al 100%, lo que significa que no tienen costo para usted.



¿BUSCA UN PCP CERCA DE USTED? ESCANEE LOS SIGUIENTES CÓDIGOS QR CON SU CELULAR O TABLETA:



BLUE SHIELD OF CALIFORNIA



KAISER

Los centros de salud Solidaritus (abiertos en Rocklin; próximamente en San José y el sur de San Francisco) atienden exclusivamente a Jubilados de UEBT PPO que no son de Medicare. Para inscribirse en la lista de espera para ser atendido por un PCP, inicie una sesión en su Cuenta de Participante en ufcwtrust.com y busque las instrucciones en la sección de centros de salud.

FOR YOUR BENEFIT

es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los Miembros y Jubilados acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los Miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 552-2400. Los horarios de telefono del Departamento de Salud y Bienestar son de 8 de la mañana a 5 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos en la web UFCWTRUST.COM.

Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de la UEBT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿Tiene algún tema relacionado con los beneficios del que quisiera poder aprender más en futuras ediciones de *For Your Benefit*?

Envíe su historia o ideas a

MemberProfile@ufcwtrust.com.

Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.

Ahorre dinero con atención preventiva

¿Cómo le ahorra dinero la atención preventiva? Detectando problemas de salud antes de que sean lo bastante graves como para requerir visitas a la sala de emergencias o al hospital.

Muchos miembros no aprovechan este beneficio, pero la mayoría de los servicios de atención preventiva dentro de la red están cubiertos al 100%, lo que significa que no tienen costo para usted.

Cuando programa sus citas anuales de atención preventiva, su médico o médica pueden identificar los problemas de salud con antelación y controlarlos antes de que se conviertan en un problema más grave.

Cuando la oficina del fondo paga los reclamos, vemos que muchos miembros que tuvieron los reclamos más catastróficos y costosos no tenían un médico de atención primaria (PCP) y no utilizaban sus beneficios preventivos con regularidad.



**¡Empiece hoy
y sea más
saludable ahora
y en el futuro!**



Depósito Directo de Pensión

Si usted todavía recibe cheques en papel por correo, ¿ha pensado en registrarse para el Depósito Directo?

El Depósito Directo elimina cualquier riesgo potencial de robo o pérdida de su cheque por correo postal. Es una forma segura y confiable de entregar sus fondos. Puede registrarse directamente a través de la oficina del Fondo de Fideicomiso y su información bancaria se mantiene privada.

Además, ¡le ahorra tiempo! No es necesario ir al banco para cobrar o depositar sus cheques en papel. Una vez que se configura el Depósito Directo, sus fondos se depositan inmediatamente en su cuenta bancaria el primer día laboral de cada mes.

Si usted desea obtener más información o le interesa inscribirse, llame a la oficina del Fondo de Fideicomiso al (800) 552-2400 y presione 4 para el departamento de pensiones.



PARA JUBILADOS DE MEDICARE

Telesalud está disponible a través de los planes Medicare Advantage

¿Cuántas veces ha necesitado atención médica pero no ha podido pagar una visita al médico? ¿Alguna vez ha necesitado ver a un médico en medio de la noche, pero los únicos lugares abiertos son la atención de urgencia o la sala de emergencias (ER), las cuales son costosas?

¡Ahora existe una alternativa de bajo costo o gratuita para enfermedades comunes como dolor de garganta, tos o erupciones cutáneas! (Como siempre, si usted se encuentra en una situación que pone en peligro su vida, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. ¿No sabe si necesita la sala de emergencias? ¡Telesalud también puede ayudar con eso!)

Teladoc, un servicio de telesalud ofrecido a través de su plan MAPD de Blue Shield, ofrece una opción sin costo. (¡Kaiser MAPD y UnitedHealthcare (UHC) MAPD también ofrecen un servicio de telesalud similar!)

Puede obtener tratamiento rápido de telesalud a través de su cobertura MAPD. ¡Consulte a un médico o médica en cualquier momento y desde cualquier lugar! Descargue la aplicación de su compañía de seguro médico MAPD (Blue Shield, Kaiser o UHC) y programe una cita. Por lo general, un médico o médica lo atenderán en cuestión de minutos y ellos pueden enviar cualquier receta directamente a su farmacia dentro de la red, ¡todo desde la comodidad de su hogar o dondequiera que se encuentre!

JUBILADOS QUE NO SON DE MEDICARE

¡Tarjetas de identificación de Blue Shield ahora en su cuenta de participante!

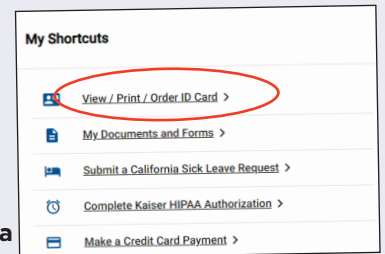
¡Los miembros de Blue Shield ahora pueden ver, imprimir o solicitar copias de su tarjeta de identificación de Blue Shield directamente desde sus Cuentas de Participante! Las tarjetas están disponibles para Miembros Activos.

Si usted es un Jubilado o una Jubilada de Medicare y necesita una tarjeta de identificación de Cónyuge/Dependiente que no recibe Medicare, llame a la oficina del Fondo de Fideicomiso para obtener ayuda.

Siga los pasos a continuación para ver, imprimir o solicitar una tarjeta:

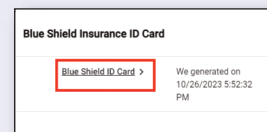


Seleccione “Ver/Imprimir/ Solicitar tarjeta de identificación” en la sección “Mis accesos directos” de la pestaña “Mi información.”



PARA IMPRIMIR SU TARJETA DE IDENTIDAD

Para ver la tarjeta digitalmente como PDF o imprimir desde PDF, seleccione “Ver/Imprimir tarjeta de identificación.” Luego seleccione “Tarjeta de identificación de Blue Shield.” Se abrirá el PDF. Haga una captura de pantalla, guarde o imprime el PDF como desee.

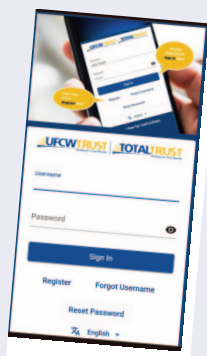


PARA PEDIR TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN

Para solicitar una nueva tarjeta a su domicilio, seleccione “Solicitar tarjeta de identificación.”



Inicie una sesión en su Cuenta de Participante en ufcwtrust.com.



Nota: Si usted solicita una tarjeta de identificación de Blue Shield, recibirá dos (2) tarjetas en la dirección que la oficina del Fondo de Fideicomiso tiene registrada para usted. Antes de continuar, revise la sección “Direcciones” de la pestaña “Mi Información” y actualice la dirección según sea necesario.

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¡Busque estas palabras clave de la edición de primavera de For Your Benefit 2024!

CITA
CATASTRÓFICO
ENTUSIASMADO
INSTALACIÓN
SALUD
IDENTIFICACIÓN
ESTILO DE VIDA
DINERO
PARTICIPANTE
CINTA

MTZLWZSNWUQDOMICJKAPVPIRNPICSZ
JTOLPVAABHVSZHBVDUHEEQSINALUH
DNNCRNLUBEMFKYALFPCWJNIXVMJVYW
GURNXDUIZMKNZMEUCPJEPNCDYNPGXT
HLFMCRDWOVSPBGSCSJAOXLCUOJJDTZ
BWEUBUVSEYNOSOOTAAPQRJIBISREOTZ
QAKZRFZLSXXDUSAXVTJVTCLKHRUXYYJ
ZSHEUHSKTFOIMJHTEGAQGI T L S M S Q B Y
SGTYMPSHIKZNOAYZVXESAQCCIGHRCY
GSLRNGSQLEEEIMKVJENCTWGI MQ J F E F
YHHHVWUPOCTRJUWEHQTS SRVKPLXBL S
GUZQB JHFD BGOUPYK GKUFNDó PFA INZA
KKCSXOOD EWFKEMFCYYS G JYZFUUNOIR
WEWRVGT PVIUBAXASBG IEMDJKIXPTAF
SQLUDPQOILMOYDQKPIAFECPPZCAAEN
SIWCDUWZD TOVSWWQIHSMSJMKIWOSWX
DXJDCBOAAPYKFRDCNHMTDKAJXLQZAU
SWCMDAGTVAYUXUPAYFALWADILDIVVH
PQSDOTPALVXVZPHSNNDKPKDFODVTS D
ULYJOZMHLJELXDTMPPOHJMIYAQSZJD
CQALEEBCTJXGXAYAPXVNUUBWHCLA EQ
CCYHMSEEKINSTALACI ó NDTB JVS IHMO
HPQDZGUBPFHRYUVCSPNOSXIH NHQNM T
WMIDNTVKQXDCYKUCITANQXWJYXHUT F
TZQEYBRIDENTIFICACI ó N JMHJPBTFA
HRRS KICYTV CNOKJHQWGYKUMTVNKIFX
THDVISFKIQPUDZZZNZGKAWMAFSKPZX
SPHAIKUDJIESOQFVUAERTCIEBEICTV
OPUIFFTMTZQMNRAHVTLCCBGMKBAZLX
ZQCUPXBPQJGLIHMFCZJXDOHBGYUJJ

Crédito de rompecabezas: education.com

RECETA



Paella de pollo y pimientos

Una visión única
paella hecha con pasta
en lugar de arroz

Porciones: 2

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Aceite en aerosol para cocinar
- $\frac{1}{2}$ taza de salchicha de pavo en rodajas
- $\frac{3}{4}$ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- $1\frac{1}{2}$ taza de agua
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de azafrán
- 1 taza de cebolla picada congelada
- 1 taza de pimiento rojo rebanado
- 1 chile poblano picado y sin semillas
- $\frac{2}{3}$ taza de orzo integral
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida

Direcciones:

1. Corte el pollo en trozos de 2 pulgadas. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto y rocíe con aceite de oliva en aerosol. Agregue el pollo y la salchicha. Dore por todos lados, aproximadamente 5 minutos. Retirar de la sartén.
2. Agregue caldo de pollo, agua y azafrán a la sartén y deje hervir, raspando los trozos marrones del fondo de la sartén.
3. Agregue la cebolla, el calabacín, el pimiento rojo, el chile poblano y el orzo. Revuelva, vuelva a hervir y cocine durante 7 minutos. Si no usa una sartén antiadherente, revuelva con frecuencia para evitar que el orzo se pegue. Si la sartén se seca, agregue más agua.
4. Regrese la carne a la sartén durante 5 minutos. El líquido se debe absorber. Agregue sal y pimienta. Sirva en 2 platos hondos.

FUENTE (RECETA & FOTO):
• diabetesfoodhub.org



El presidente Jacques Loveall corta la cinta para inaugurar el centro de salud Solidaritus en Rocklin, acompañado por la Dra. Danielle Lee del centro (a la derecha), fideicomisarios del plan de salud y miembros de la unión.

El centro de salud Solidaritus en Rocklin celebra su gran inauguración

La gran inauguración del centro de salud Solidaritus en Rocklin tuvo lugar el 20 de febrero con una ceremonia de inauguración y recorridos por el nuevo centro de atención primaria.

En los centros de salud Solidaritus, los Miembros Activos de la UEBT y los Jubilados que no tienen Medicare y sus familias pueden recibir atención médica de “conserjería” sin costos de bolsillo por visitas al médico.

El establecimiento del centro de salud Solidaritus en Rocklin, el primero de tres ubicaciones iniciales en el norte de California, es un logro monumental que culmina 15 años de esfuerzos por parte de los fideicomisarios del plan de salud de la unión y los empleadores.

Los objetivos de los centros son mejorar la calidad y los resultados de la atención médica brindando atención primaria asequible y experiencias personalizadas para los miembros en un ambiente relajado.

“Es una propuesta sencilla,” afirmó Mark Blum, director ejecutivo y presidente de Solidaritus. “Los trabajadores deberían tener una excelente atención médica.”

Los Miembros y sus familias “pueden esperar obtener citas rápidas para necesidades de atención urgente, así como para necesidades de atención médica básica, el mismo día o al día siguiente en un ambiente tranquilo y agradable,” continuó Blum.

“Si tienen necesidades de atención urgente fuera del horario de atención, no tienen que esperar toda la noche en una sala de emergencias. Pueden contactar directamente con su propio médico o médica.”

Un solo objetivo

Los asistentes a la gran inauguración escucharon a un grupo de líderes cívicos, profesionales de la salud y fideicomisarios de fondos de beneficios que representan a la UEBT.

Rick Silva, administrador y director ejecutivo de la UFCW and Employers Trust, LLC, marcó la pauta cuando dijo a los asistentes: “Estoy aquí con todos ustedes, muy emocionado y orgulloso de los logros invertidos por tantas personas en este increíble proyecto, todos enfocados en un único objetivo: brindar acceso y atención de gran calidad a nuestros miembros.”

Otros oradores en la ceremonia de inauguración en Rocklin incluyeron a Jacques Loveall, presidente de la UFCW & Employers Benefit Trust y presidente de UFCW 8-Golden State; Frank Udvarhelyi, en representación de la supervisora del condado de Placer; Suzanne Jones; Victor Wolfe en nombre del asambleísta de California Joe Patterson; y el capitán Chad Morris del departamento de policía de Rocklin. Todos dieron la bienvenida a la comunidad al nuevo centro de salud Solidaritus.